

Pirmās palīdzības sniegšana izglītības iestādē

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā tiek nodrošināta pirmās palīdzības sniegšana izglītības iestādē.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā vecākus informē par negadījumu pēc tam, kad veikti pirmās palīdzības sniegšanas pasākumi.

II. Rīcība situācijā, ja noticis nelaimes gadījums

4. Ja noticis nelaimes gadījums ar izglītojamo, noskaidrot, kas noticis, novērtēt situāciju.
5. Pamanīt un lūgt palīdzību, lai novērstu briesmas, kas apdraud gan pašu, gan cietušo (piemēram, nodzēst liesmas, atslēgt elektrību, apturēt asiņošanu).
6. Mierināt cietušo, nepamest cietušo vienu, aizsūtīt uzticamu cilvēku pēc palīdzības.
7. Rīkoties mierīgi un atbilstoši ievainojumam vai citam veselības traucējumam.
8. Palīdzēt nokļūt cietušajam līdz medicīnas kabinetam.
9. Nekavējoties paziņot pedagogam vai citam pieaugušajam par nelaimes gadījumu.

III. Pirmā palīdzība asiņošanas gadījumos

10. Stipra asiņošana – asinis tek ar strūklu, redzams daudz asiņu, ar asinīm piesūcies apģērbs:
 - 10.1. uzvelc gumijas cimdus no pirmās palīdzības aptieciņas, svarīgi pasargāt no inficēšanās riska brūci un sevi;
 - 10.2. atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba;
 - 10.3. aizspied brūci;
 - 10.4. noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu;
 - 10.5. izsauc Neatliekamo palīdzību;
 - 10.6. turi brūci aizspiestu līdz Neatliekamās palīdzības atbraukšanai;
 - 10.7. aprūpē, nomierini cietušo;
 - 10.8. veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.
11. Kā cimdu aizvietotājus var izmantot ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piem., plastikāta maisiņš).
12. Brūci var aizspiest ar pirkstiem, plaukstu vai dūri. Ja iespējams, izmanto marles salveti vai tīru drēbes gabalu.
13. Ja liekas, ka asiņošana turpinās, piespied brūci stiprāk, uzliekot vēl marles salveti vai drēbes gabalu virs esošā materiāla.
14. Asiņošana no deguna :
 - 14.1. uzvelc rokās ūdens necaurlaidīgus cimdus;
 - 14.2. liec cietušajam aizspiest asiņojošo nāsi;
 - 14.3. liec cietušajam noliekt galvu uz priekšu;
 - 14.4. apsēdini cietušo;

- 14.5. pieliec aukstumu pie deguna un pakauša;
- 14.6. ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc Neatliekamo palīdzību.
- 15. Brūces bez stipras asiņošanas :
 - 15.1. Netīru nobrāzumu vai virspusēju brūci pirms pārsiešanas var noskalot ar tīru ūdeni;
 - 15.2. Pārsien tikai ar sausiem, vēlams steriliem pārsējiem;
 - 15.3. Nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

IV. Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā

- 16. Kā rīkoties apdeguma gadījumā :
 - 16.1. ja aizdedzies apģērbs, nodzēs liesmu;
 - 16.2. pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu dzesē ar vēsu vai aukstu 15C - 25C (ne ledainu) ūdeni vismaz 20 minūtes. Ja iespējams, lej ūdeni starp apģērbu un ādu;
 - 16.3. dzesēšanas laikā uzmanīgi novelc no traumētās ķermeņa daļas apģērbu, apavus, gredzenus;
 - 16.4. ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, izsauc Neatliekamo palīdzību;
 - 16.5. apdegumu brīvi pārklāj ar marles salveti, pārtikas plēvi vai folijas segu;
 - 16.6. aprūpē, nomierini cietušo.
- 17. Plašu apdeguma laukumu dzesēšana var izraisīt ķermeņa atdzišanu. Šādā gadījumā samazini dzesēšanas ilgumu vai lieto vēsu, bet ne aukstu ūdeni.
- 18. Elpceļu apdegumu gadījumā vienmēr izsauc Neatliekamo palīdzību, jo draud smakšana. Sejas apdegumu gadījumā vienmēr apdeg elpceļi.
- 19. Neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus.
- 20. Neatver apdeguma radītos pūšļus.
- 21. Apdegumi, kas radušies stipru skābju iedarbībā, nekavējoties 10-15 minūtes rūpīgi mazgā ar tekošu ūdens strūklu no krāna vai no ūdenstrauka.
- 22. Apdeguma gadījumā dod dzert daudz silta ūdens.
- 23. Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar ziedēm, eļļām, vazelīnu vai citām vielām

V. Pirmā palīdzība apsaldējumu gadījumos

- 24. Nogādājiet cietušo siltās telpās.
- 25. Ja iespējams, atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem.
- 26. Sasedz ar siltām, sausām drēbēm, un tad ietin folijas segā.
- 27. Ja cietušajam nav traucēta apziņa, dod siltus, cukurotus dzērienus, kas nesatur kofeīnu.
- 28. Nemasē, neberzē apsaldēto vietu, jo tā iespējams bojāt ādu un citus audus.
- 29. Neiegremdē cietušo karstā ūdenī, krasas temperatūras maiņas stāvokli var pasliktināt.

VI. Pirmā palīdzība cietušajam no elektriskās strāvas

- 30. Novērtē situāciju, cenšoties pārtraukt strāvas iedarbību. To var izdarīt, atslēdzot elektrību, izslēdzot drošinātājus, motoru vai tml.
- 31. Kad cietušais ir atvienots no saskarsmes no strāvas iedarbības, mēģina ar viņu sazināties, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību.

VII. Saindēšanās ar gāzi

32. Saindēšanās notiek ilgstoši ieelpojot gāzi.
33. Cietušo nekavējoties nogādāt svaigā gaisā, novietot uz muguras, atpogāt apģērbu un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

VIII. Pirmā palīdzība gīboņa gadījumā

34. Ja cietušais ir gībšanas stadijā (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņu nogulda un dod ostīt ožamajā spirtā samērcētu vates piciņu.
35. Paceliet kājas augstāk par ķermeni. Pēc atgūšanās dot dzert ūdeni vai siltu, saldu dzērienu.
36. Ja cietušais nespēj atgūties, novieto stabilajā sānu pozā, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību

IX. Pirmā palīdzība lūzumu, izmežģījumu un sasitumu gadījumos

37. Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajai ķermeņa daļai ērtu un mierīgu stāvokli, to padarot nekustīgu.
38. Ja cietušais ir tikai sasitums, bet nekas nav laužts vai izmežģīts, sasituma vietai pieliek aukstumu. Nepieciešamības gadījumā doties pie ārsta.

X. Rīcība gadījumos, kad konstatēts būtisks veselības apdraudējums

39. Ja cietušais smok, stipri asiņo, konstatēti laužti kauli, sūdzas par stiprām sāpēm, atrodas bezsamanā, guvis elektrotraumu vai plašus apdegumus, vai kā citādi ir aizdomas par nopietnām veselības problēmām, izglītojamais vai viņam tuvumā esošs cits izglītojamais veic šādas darbības:
 - 39.1. nekavējoties paziņo par faktu pedagogam vai jebkuram citam pieaugušajam;
 - 39.2. pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
 - 39.3. ja pieaugušais ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā, iznes cietušo no bīstamās zonas (ja iespējams), norobežo negadījuma vietu;
 - 39.4. pieaugušais izsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (tālr. 113).
40. Ņemot vērā izglītības iestādes darbinieku un izglītojamo zināšanu līmeni pirmās palīdzības sniegšanās un iespējas konkrētajā gadījumā, negadījuma vietā veicama „ABC shēma”, kas ir neatliekamās rīcības plāns cietušā stāvokļa novērtēšanai, dzīvības glābšanai un uzturēšanai, pārbaudot un veicot šādas darbības:
 - 40.1. pārbaudi cietušā samaņu: skaļi uzrunā cietušo un saudzīgi papurini to aiz pleca;
 - 40.2. ja cietušais atbild/reaģē (ir pie samaņas) - sniedz nepieciešamo palīdzību, nodrošini aprūpi;
 - 40.3. ja cietušais neatbild/ nereaģē uzskati, ka viņš ir zaudējis samaņu.
 - 40.4. cietušo novieto uz muguras, cieta pamata, nepieciešamības gadījumā iztīra mutes dobumu, atgāž cietušā galvu (vienas rokas plaukstu novieto uz pieres, otras rokas divus pirkstus novietot uz apakšžokļa, atgāž galvu un izceļ apakšžokli);
 - 40.5. bezsamanā esošam cilvēkam pārbauda vai viņš elpo, noliecoties pie cietušā, mēģiniet pamanīt krūšu kurvja kustības, saklausīt elpošanas skaņas un sajūst divu jums uz vaiga (ne ilgāk par 10 sek.);
 - 40.6. ja cietušais ir bezsamanā, bet elpo, lai novērstu mēles aizkrišanu, cietušo novieto stabilā sānu gulā;
 - 40.7. ja cietušais ir bezsamanā, bet neelpo arī pēc elpceļu atbrīvošanas, tad nekavējoties veic mākslīgo elpināšanu. Izņemto pirmās palīdzības aptieciņas elpināmo masku;
 - 40.8. atgāz cietušā galvu, aizspied cietušā degunu, ar lūpām apņem cietušā muti un izdari 2 elpināšanas no “mutes – mutē”, sagaidot cietušā pasīvo izelpu. Pēc divām savām izelpām pārbauda pulsu uz miega artērijas;

- 40.9. katrai elpināšanai patērē apmēram 1 sekundi, elpināšanas tilpums - mierīgas izelpas tilpums, novēro cietušā pasīvās izelpas;
- 40.10. ja pēc divām mākslīgām ieelpām uz miega artērijas nav pulsa, tiek veikta netiešā sirds masāža.
- 40.11. atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū;
- 40.12. uzsāc sirds masāžu - 30 reizes masē stingri vertikāli 5 – 6 cm dziļi ar frekvenci 100-120 reizes minūtē jeb 2x sekundē;
- 40.13. turpini masēt un elpināt attiecībā 30 : 2;
- 40.14. pēc katriem 4 elpināšanas un sirds masāžas cikliem kontrolē pulsu uz miega artērijas;
- 40.15. ja pulsa nav, turpina sirds-plaušu atdzīvināšanu;
- 40.16. ja pulss ir, kontrolē elpošanu;
- 40.17. ja atjaunojas elpošana, cietušo novieto stabilā sānu guļā;
- 40.18. ja nevari vai neproti izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.
- 41. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:
 - 41.1. ierodas Neatliekamā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
 - 41.2. cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
 - 41.3. tavi spēki izsīkst.

XI. Pirmās palīdzības sniegšanas aptieciņa

- 42. Aptieciņa satur šādus priekšmetus:
 - 42.1. vienreizējas lietošanas cimdi, ko pielieto, lai pasargātu no inficēšanās ar infekcijām;
 - 42.2. saspraužamās adata, ko pielieto liela izmēra pārsēja nostiprināšanai;
 - 42.3. šķēres, ko izmanto cietušā apģērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētai ķermeņa apdeguma vai asiņojošai brūcei un pārsienamā materiāla griešanai;
 - 42.4. mākslīgās elpināšanas maskas vārstulis. Vārstuli pielieto, to novietojot pret savu muti un laižot tam cauri savas izelpas gaisu;
 - 42.5. trīsstūrveida plāksteris, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
 - 42.6. leikoplasts, ko pielieto pārsēja nostiprināšanai;
 - 42.7. brūču plāksteris, ko pielieto nelielu brūču pārsiešanai;
 - 42.8. tīklveida pārsējs, ko pielieto pārsiešanas kompreses nostiprināšanai uz brūces;
 - 42.9. spiedoša pārsiešanas pakete, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
 - 42.10. marles saites, ko pielieto brūču pārsiešanai. Pārsienot lielāku brūci, iepriekš to pārsedz ar pārsiešanas kompresi.
 - 42.11. Marles komprese brūču pārsiešanai;
 - 42.12. Folijas sega, lai saglabātu ķermeņa siltumu un novērstu siltuma zudumus.

XII. Pirmās palīdzības sniegšana izglītības iestādē (vai šādu vajag?)

- 43. Ja noticis nelaimes gadījums, noskaidrot, kas noticis, novērtēt situāciju. Nekavējoties ziņot par negadījuma faktu pedagogam vai jebkuram citam pieaugušajam.
- 44. Izglītojamā vecākus informē par negadījumu pēc tam, kad veikti pirmās palīdzības sniegšanas pasākumi.
- 45. Ja iespējams, neapdraudot savu drošību, pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību - noslēdz gāzi, nodzēs liesmu, atslēdz elektrību, uzstādi brīdinājuma zīmes.
- 46. Zvani pats, vai liec lai zvana kāds cits, kamēr sniedz palīdzību, neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam - 113 vai 112 (centrālais palīdzības dienests).

47. Rīkojies mierīgi, precīzi nosauc: negadījuma vietu, kas noticis, cik cietušo. Nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers, atbildi uz uzdotajiem papildus jautājumiem.
48. Atgriezies pie cietušā un turpini sniegt palīdzību, līdz NMP dienesta ierašanās brīdim.
49. Ņemot vērā izglītības iestādes darbinieku zināšanu līmeni pirmās palīdzības sniegšanā un iespējas konkrētajā gadījumā, negadījuma vietā veicamas šādas darbības:
50. Pārbaudi cietušā samaņu: saudzīgi papurini cietušo aiz pleciem un skaļi uzrunā cietušo.
51. Dari visu iespējamo cietušā dzīvības glābšanai notikuma vietā: asiņošanas apturēšana, elpceļu atbrīvošana, elpināšana, masāža³⁰. Pārvieto cietušo tikai tad, ja tas ir nepieciešams (cietušajam draud briesmas), mazinot risku situāciju pasliktināt mugurkaula bojājumu gadījumā. Pirms cietušo pārvietot, laužtie kauli jāpadara nekustīgi.
52. Ja cietušie ir vairāki, vispirms jāpalīdz tam, kura stāvoklis ir vissmagākais. Pirmo palīdzību izglītojamais sniedz tikai tad, ja blakus nav pedagogu un pieaugušo, kas varētu sniegt kvalitatīvu pirmo palīdzību.
53. Izglītības iestādē atrodas pirmās palīdzības medicīniskā aptieciņa tam norādītajā vietā.
54. Savlaicīga NMP dienesta izsaukšana ir tikpat svarīga kā pirmās palīdzības sniegšana. ATCERIES! Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu jāizsauc ikreiz, kad rodas pat mazākās aizdomas, ka cietušā stāvoklis ir smags un viņam nepieciešama ārsta palīdzība: elpošanas grūtības; sirds mazspēja; stipra asiņošana; bezsamaņa; plašs apdegums (lielāks par cilvēka plaukstas izmēriem); iespējams kaulu lūzums; šoks; saindēšanās.
55. Ja izglītojamajam nepieciešams sev specifisks medikaments, tad tam jābūt līdzī, lai nepieciešamības gadījumā to varētu lietot. Par šādiem gadījumiem izglītojamā vecākiem vai likumiskajiem pārstāvjiem laicīgi jāinformē pedagogi.
56. Jebkādu veselības traucējumu gadījumā, izglītojamajam pašam vai citiem nekavējoties par to jāziņo jebkurai no pedagogiem vai skolas darbiniekiem.